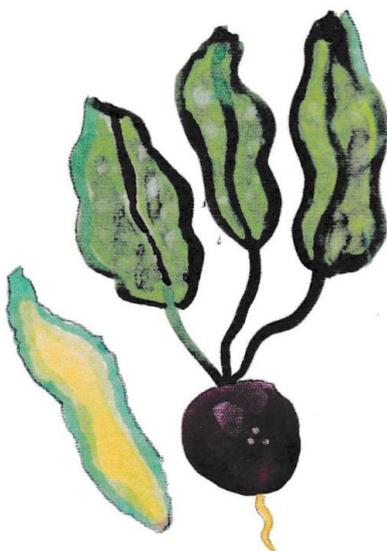


北の灯り

第 82号
 一般社団法人
 健康生きがいづ
 くりアドバイザー
 ー北海道協議会
 発行 大橋真樹
 題字 塚本久二子

「豆・ラディッシュ」



中島 大介

健康・いきがい

健生北海道生誕20周年記念の年
 地域で生涯かわること

通信6期生 水沢裕一

「さあ出かけよう！」簡単作業着、帽子、手袋、道具、回収ゴミ袋を持参し朝早く自宅を出る。昨年春から家の周りの目立つゴミ拾いと雑草取り…今では町内会全エリアになった。特にアスファルトの切れ目から伸び出ているたくましい雑草は、抜くにも力が入り夏期間は汗びっしょりになる。気持ちがいいので私のボランティア第1位になりました。又、わらじ虫やミミズ、とんぼ、他にはスズメ、蝶々、カラスと生き物たちの活発な活動を目にし、時には苦笑し

ています。

ひとりボランティアは6つほどありますが、他には三線（沖縄楽器）、色弱者対応など生涯にわたってかわること、私の生きがいとなりました。幼い頃から外遊びが好きだったので退職後は、登山、アウトドア、水泳も少しずつ再開しました。私にとって今年是最上川転落事故から60年、健生との関わりからちょうど20年という節目の年。自分のこれまでを振り返りながら「笑顔」「頼まれたらなるべく断らない」そんな水沢裕一らしさを更に発揮していきたい。人生とは人との出会い…多くの人たちから学び、健生を遠くから支える会員でありたいと思っています。今後とも宜しくお願いします。

健生20周年おめでとうございます！

健生北海道の創立20周年にあたり



一般財団法人健康・生きがい開発財団

理事長 辻 哲夫

この度は、一般社団法人健康生きがいづくり北海道協議会が、創立20周年を迎えられますことを心からお祝い申し上げます。

まずは平成9年10月に設立されてから20年もの間、北海道における健康生きがいづくりアドバイザーの地域組織として、地域に根ざした活動を継続されてきたことに対して、心から敬意を表します。

貴会の発足した平成9年は、アドバイザーの年間認定者数が400名を超える、まさにアドバイザー誕生のピーク時ともいえる時代でした。

北海道健生様にはこれまでたいへんお世話になっておりますが、特に平成14年、2回開催され、30名と40名の受講者を集めた養成講座、この一大快挙は誰も越えることができないでしょう。ここ数年は毎年、地道に養成講座と資格認定研修会を開催され、新しいアドバイザーの誕生にご尽力頂き、たいへん感謝しております。

また、平成16年9月11～13日の第12回全国大会でもたいへんお世話になりました。大会前の稚内・帯広・函館の3コースのオプション体験から、すすき野での前夜祭、そして交流会とその後のすすき野での二次会まで、徹底的にお世話いただきました。大会テーマ「元気発信！！北の大地から 健康生きがいづくりの創造を目指して」が本当に健生北海道らしい。

健生北海道の会報が1号(平成9年)から81号(29年)まで、ホームページにアップされていると伺い、早速、目を通しました。多岐にわたるイベントや各種サークルの報告が詳しく載っており、会員の皆様の活動がかなり把握できます。会そのものの活動もそうですが、会報をここまで継続発行できたのは、実際に関わってきた人たちの地道な働きがあったからこそで、とても素晴らしいことだと思います。

健生北海道ではボランティア活動をはじめ、地域でのいろいろな事業に、多年に亘って積極的に取り組まれています。このような活動はこれまで地道に地域に関わってこられた個々のメンバーの努力の積み重ねがなせるもの、本当に頭が下がる思いです。

アドバイザー活動の基本となる考え方は「生きがい＝自己実現＝社会貢献」です。

健生北海道の皆さま方におかれましても、これまでの20年の活動実績を踏まえつつ、そして会員の皆さまが一丸となり、ますます活動に磨きかけ、北海道における健康生きがいづくりアドバイザーの地域組織として、地域のニーズに応え、真価を発揮されますよう、一層の御発展を期待いたします。

20周年記念「講演とライブ」を終えて



健生北海道代表 渡邊一栄

平成29年度は、創立20周年を年間を通してお祝いムード一杯の年にしたいと決め、10月を待たずに去る8月2日時計台ホールにおいて記念イベントを開催しました。無事終了することができましたことを心より感謝申し上げます。

上げます。第一部の20周年記念式典は、ご来賓の北海道新聞社様より福田淳一編集委員のご臨席を賜り、ご祝辞を頂戴しました。人生90年と言われるようになった数年前に「健生北海道」の存在を知っていただき、取材をしていただけるようになりました。今年3月福田氏を中心に北海道新聞社より発行されました「60歳からの生き活き術」にも掲載していただきました。今回の20周年のイベントの様子とともに8月14日の朝刊で『生きがいづくり実践20年』の見出しで大きく掲載していただいたことは感慨深く、大変嬉しいニュースです。

ご祝辞の次は、企画の一つ「20 にまつわる作品」募集で9名の皆様が表彰され（表彰作品は会報の中で紹介）上野正志顧問から作品の総評をしていただきました。後半は初代代表の北海道医療大学看護福祉学科准教授で健生北海道顧問の長谷川聡氏より『都市という疎遠地域社会の愛し方～健生アドバイザーとして生きる』と題して講演がありました。（講演内容は別記）



第二部「健生ライブ」は、堀田幸男さん作成のDVD「思い出のフィルム」から始まり、懐かしい映像に20年の重みを感じました。続いて夏堀静さんの「手品」初披露を同期の94期「一生会」の皆さんが見守りました。次に玉すだれサークルの「南京玉すだれ」。宮岸和子さん、佐藤よし子さん、篠原崇子さん、谷口由美子さん、三上信子さんの意気もびつたりで「健生名物・南京すだれでございます」4番目は木野敏子さんを中心に安藤百合子さん、木野さんのご友人とともにいつも優雅で華やかな「フラダンス」をご披露していただきました。

次は、「生きがい探偵団」の寸劇「金色夜叉」。熱海の海岸を舞台に寛一がお宮を蹴るシーンが有名ですが、長谷川聡さん脚本の「平成の金色夜叉」は、お宮も寛一を蹴ってしまいます。泣きながらお宮の後を追いかける寛一の姿が時代を物語っているようでした。

そして南出薫先生ご指導のコーラスグループ「コールブリランテ」の美しいハーモニーに魅了



され、「笑っ・チャオ」会の笑いヨガで一気に会場が盛り上がりました。結成後健生で初披露し

て頂いたのは、堀田幸男さんをリーダーに佐藤よし子さん、前田妙子さん。笑いヨガに続き、斎藤克恵さんによる腹話術小話。歌好きなお婆ちゃんとの掛け合いに引き込まれました。大トリは釘抜亭トンカチの芸名で今やひっぱりだこの松田順治さんの本格古典落語「藪入り」を楽しみました。



石川副代表の閉会の挨拶前には、今年受講され「健生北海道」に仲間入りされた146期その名も「はたち会」の皆様のお披露目もありました。

時計台ホールは日中は観光客等の見学となっているため夜間の利用ですが、真夏の暑い夜にもかかわらず、104名のご参加がありました。



北山企画部長を中心にプロジェクトチームを立ち上げ、取り組んで参りました。準備段階でご協力をいただきました皆様、当日のスタッフとしてご協力いただいた皆様、ご来場いただきました皆様、多くの皆様のお力が作り上げた記念イベントです。健生の歴史に残る素晴らしい思い出となりました。ありがとうございます。心より感謝申し上げます。



健生北海道への思い



顧問 上野正志

平成十二年一月に健生アドバイザーの資格を取得し、「生き活きと生きがいを持って、元気に活動している姿を周りに示す事が、最大のアドバイス」との信念から「アドバイスしないアドバイザー」をモットーに活動してきた。

この間、多くの得難い人々との出逢いに恵まれ数々の忘れられない活動が展開できた。先ず、NHK文化センターでの「健生アドバイザー養成講座」の立ち上げ、札幌市東区でのコミュニティFM放送・さっぽろ村ラジオでの番組「健康生きがい応援団」を週一回の生放送、生涯学習施設「ちえりあ」での「健康生きがいパラダイス」の事業展開、素人演芸集団・生きがい探偵団の結成等が挙げられるが、なんと言ってもハイライトは、札幌での「健生アドバイザー全国大会」開催である。

この大会は、健康・生きがい開発財団の藤村事務局長の「北海道の健生アドバイザーは面白いユニークな人が多い。謂わば平成十二年北海道は面白人間の放し飼いの動物園の様なものだから、是非この北海道で全国大会をやってもらいたい」との一言がきっかけで引き受ける事となった。「元気発信！北の大地から・健康生きがいの創造をめざして」をテーマに過去にない独特の内容にすべく健生北海道の総力を結集して準備した。大会前に道内各地での「でっかいどう体験塾」、前夜祭、オープンセレモニーで北海道大学のよさこいチーム・縁の演舞、石原結實博士による「薬の知らない健康法」と題した基調講演、11コーナーに分かれての体験型分科会、交流会後の薄野探訪、閉会後の市内観光まで盛沢山のプログラムを用意し、北海道健生の底力を全国に印象付けたと思う。数々の人との出逢いの中で忘れられないのは九十七歳で世界された寺井友一翁である。丁度二十歳違いの翁には教えられた事は枚挙にいとまがない。人生の先輩に恥ずかしくない生き方を模索して合掌。

創立 20 周年を迎えて



前代表 岡田朋子

健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会員の皆様、お久しぶりでございます。設立 20 周年を迎え会員の皆様に心から感謝いたしますとともに設立メンバーとして感慨深いものがあります。

平成 20 年石井正治代表の突然の訃報に伴い後任となり平成 25 年度まで代表を努めました。その期間を思いおこすと就任と同時に事務所をエルプラザの 2F ブースへ移転。平成 21 年札幌市「さぼーとほっと基金」の助成金を受けて、「ふれあい聴き書きボランティア講座」を実施。過酷な時代を生き抜いた高齢者の貴重な人生体験談をお聞きして 11 冊の「自分史」を成しました。平成 22 年「健康生きがいづくりアドバイザー養成講座」を再開し新しい仲間が増えました。平成 23 年 3 月 11 日は忘れられない日です。「市民活動プラザ星園」入居の為の選考面接後に東日本大震災の惨事を知りました。深い悲しみとともに我々としてどう取り組んだらよいかと皆さんと話し合いました。また、認知症の講座等や「時計台ホール」で会員による素晴らしい芸能の発表とお楽しみ会、施設への芸能訪問などが思い出されます。

20 年の経過とともに少子高齢化が進み人々の考え方が変わりました。

定年退職後は余生ではなく生涯現役で働きたいとの人々が増えていきます。私は札幌市就業サポートセンターで就労支援をしております。先日も「話を聞いてもらい元気が出た、まだまだ自分はやれると思った」と 75 歳の方が採用になり元気に働いております。ライフスタイルの変化に伴い、ますます健康生きがいづくりアドバイザーの活躍の場が広がると考えます。設立 20 年の喜びと誇りを胸に共に歩み活動の輪を広げ進めてまいりましょう。

設立 20 周年おめでとうございます。

創立 20 周年
おめでとうございます

札幌 豊田正生

健生北海道創立 20 周年おめでとうございます。

私は、健生北海道を出発点として「北海道カーリンコン協会」があり大変お世話になり皆様方のご協力により、今日があり感謝しております。

20 周年記念式典にお誘いを頂きましたが、8 月 2 日前後は出前教室が連続するため、残念ながら欠席いたします。

ライブのメンバーのお名前を拝見し懐かしい思いがあります。

どうぞ皆様によろしくお伝え下さい。

お願いいたします。

今後の健生北海道のご発展を心より、お祈りします。

北海道カーリンコン協会
代表：豊田正生

「笑顔」と「元気」の宅急便

「カーリンコン」

札幌 葛西尚之

「カーリンコンってどんなスポーツ？」開口一番、いつも受ける質問です。

氷上のカーリングを、室内で簡単にできる軽スポーツとして、大阪で考案され全国各地に普及し、北海道でも札幌を中心に各地で競技人口が増えています。

3 人一組の 2 チームが、それぞれ赤と緑の直径 12 センチのディスク（円盤）を交互に投げ合い、黄色い的にどれだけ近づけるかを争う競技です。

また、男女問わず子供から大人、高齢者、車椅子の人など幅広い世代、室内であれば場所を選ばないルールも簡単、年中競技ができる。

使用する道具も手ごろな価格で購入できる。そして一番の特徴は、「笑顔」と「元気」、会話が弾むなど健康増進につながることです。

昨年に道内関係者から、岩手県で「カーリンコン」を是非体験してみたい人がいると聞き、東日本大震災で被災された地域の方々に、ユニバーサルスポーツ「カーリンコン」を通じて「笑顔」と「元気」を届ける地域コミュニティづくりのきっかけ事業とし札幌市の東日本震災被害者支援活動基金助成事業の支援を受けて、豊田会長、私を含め 4 名で今年 3 回（1 月、3 月 6 月）、大船渡市、陸前高田市を訪問してきました。

現地の世話人、両市の後援、社会福祉協議会、町内会、地域の老人クラブなどの協力を得ながら、被災者地域住民を対象に各地で説明会、体験会を開いて約 400 名の人たちに楽しんでいただきました。

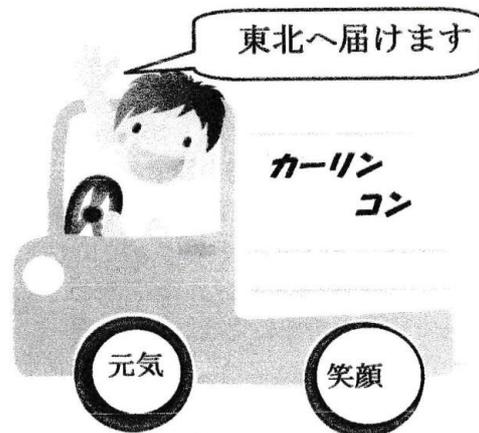
参加者からは、「久々に思い切り笑ったよ」「またやってみよう」「是非地域に広げたい」「運動的にも楽な事、最後の一投まで勝負がわからない、逆転があり大変おもしろい」子供からは「学校の授業に取り入れて欲しい」など多くのご意見をいただきました。

震災から 6 年が過ぎ、市内は復興事業で整備され、商店街、ホテル、高層住宅などの真新しい建物が目立つようになって来ています。

また一方では津波対策で海の見えない防潮堤や、高い盛土が風景を一変させています。

印象に残ったのは 5 階建ての公営住宅（？）の 4 階までが津波により吹き抜け状態で 5 階部分は津波の影響を受けずそのまま残っており、改めて津波の恐ろしさを実感しました。

10 月に、地域住民の要望により、他地域を含めた説明会、体験会を企画して、一人でも多くの人たちに「カーリンコン」を通じて「笑顔」と「元気」を届けるために行ってきます。



新会員活動目標紹介
 =146期生 H9.6.3~6.8=

=生活支援事業を立ち上げたい=

札幌 小柳明弘

私の健康生きがいがづくりアドバイザーとしての活動目標は現在ところまだ具体的に決まっています。

ただ、頭のなかでは事業内容を生活支援事業としたサークルを立ち上げたいと考えています。

そんな考えのもとに今は健康生きがいがづくりアドバイザー北海道協議会に登録になっているサークルに参画することなのでサークル運営を実地に学んで行きたいと思っています。

私の職歴から高齢者ファイナンシャルプランナーとして1人暮らしの老人や高齢者向けのプラン設計の仕事の手助けをしたいと思っています。

高齢者が孤立しない為にも憩いの生活支援事業を立ち上げ生きがいとなるようなファイナンシャルプランを介し地域の多くの人に参加頂くことで共に支え合う地域の幅を広げたいと思います。具体性には欠けますが今後の方向性として取り組みしていきたいと思っています。



~子供とお年寄りとのコラボを~

苫小牧 後藤みゆき

私は北海道の中で苫小牧は最も離婚率の高い地域だったと思いました。

それも10位の中の5本の指に入り札幌は10位で他は本州になっていたと思います。

その為家族の者が翻弄され、また健康で生きがいを持って生活出来ているのかと思うと沢山しなければならない事が有るのではないかと思います。

なければならない事が有るのではないかと思います。

お年寄りも孤独死似ならない様に私達アドバイザーが地域社会へ誘い込んで行かなければな

らないと思ってもいます。

子供は自分で働いて生活する事が出来ませんので出来ればお年寄りの方の力を借りてなんとか出来る様考えて行きたいと思っています。

私としては、子供とお年寄りのコラボで何か活動出来ないか色々模索しております。それが私の活動目標です。



******私の4つの活動目標******

函館 松下泰三

仕事の関係で函館を離れた生活が長く続いた関係もあり地域の人々との接点が少なく悩んでいた時にこの講座を樹王する機会を得てくたいてきかつ数値的な裏付けを含めて自己の弱点を一層知ることができ、何としても老後の人生、10万時間と称される時代を健康でかつ意欲的と気力etcを失うことなく地域社会の人々と共に考え支え合う気持ちで誠実に笑顔を失うことなく語り合える場所を作ること、目標に下記を活動します。

- 1・まず人を知る為に町内会の催しに積極参加
- 2・将棋教室に入会して一步一步対話の充実を計る。
- 3・山野草のクラブに参加希望を打診して、基本的な勉強に入る。
- 4・函館どつく(株)における進水式見学開放がなされているが小学校の課外授業の一環としての協力が出来ないか担当者と調整支援体制確立に向け努力を尽くしたい。各講師方々並びに事務局の皆様ありがとうございます。

今後共ご指導の程お願いいたします



会報部より
 次号も新会員の皆様の活動目標を掲載させて頂きます。お楽しみに！

新 法 人 会 員 様 紹 介

株式会社

ホクシンラマナプロジェクト様

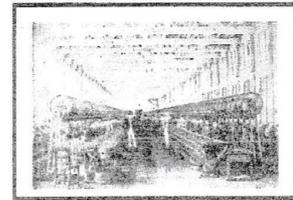
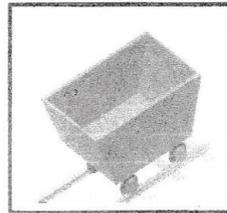
住所は北区新川1条5丁目1-5で総合印刷や製本企画、デザイン企画、JTBの広告等を約40名のスタッフでしています。

今回の記念透明ファイルや、健生の三つ折りパンフや封筒も作ってくれていますのでこれまでもこれからも賛助団体さんです。社長は斉藤祥徳様です。

域文化の再発進する目的がある。道内では空知管内の炭鉱遺産に関する取り組みが大変注目されている。岩見沢市では元の炭鉱マンが解説役となり、臨場感あふれる歴史・施設などを紹介するツアーなどが組まれている。

筆者の生きがいの一つは観光旅行である。時間の許す限り様々な場所へ赴き、多くの人々を繋げるアドバイザーとして歩く所存だ。

次は青木基成(もとしげ)さんにハイタッチ



《ハイタッチ》

昨今の観光キーワードについて

札幌 若狭龍一

北海道は昨今の観光ブームにより、観光客で溢れている。北海道によると2015年度の観光客入込数は5.477万人と集計。これからも増加傾向が見込まれている。そこで、本稿では筆者が本職で携わる「観光」に関するキーワードを3種類取り上げる。

まずは「神薬12(種)」。これは日本において『爆買い』がブームとなった2014年~2015年において中国のSNSにおいて拡散された言葉である。日本で買うべき12種類の日用品、薬品などの総称を意味する。内訳は各自で検索してほしい。このキーワードから筆者が読み取ることは日本製品の質の高さは偉大ということである。

次に「ゲストハウス」。最近、道内でも増えてきた宿泊施設の形態の一つである。簡単に言うと、相部屋で比較的安価で宿泊できる施設である。少人数で旅を楽しむ外国人旅行者等に好まれている。

最後は「産業遺産」。昨今では群馬県の富岡製糸場などが世界遺産認定で話題となった。地元の産業の発展等に貢献した建築物等を資源化し、地

玉すだれ一緒に踊りませんか!

ボランティア活動予定

9/17 銭函夏祭り

9/19・9/20・9/21

石社会福祉協議会依頼

デサービスサービス

「白石の郷」

11/17・11/18

ふくし用具・機器展 in さっぽろ

練習日: 毎月第4土曜日 14:00

場所: 星園健生事務局

申込問合せ: 渡邊 ☎090-9085-7751

まずは見学と体験から...

「さ〜て! さ〜て!」掛け声と手拍子
心も体もか〜るくなります。

◆会報部から部員大募集!!

まずは発送日の見学から

会員同志のコミュニケーション楽し!

♥会報部から原稿大募集!!

詩・短歌・川柳・ボランティア活動

健康に付いて等ジャンルを問いません。

大橋 FAX011-613-6726

アドレス: marching.0084@nifty.com

会員活躍中！

サークル伝言板

秋晴れ！でかけてみませんか？



ふくし用具機器展

in さっぽろ2017

11/17 (金)・18 (土)
 9:30→ 17:00 9:00→ 16:00
 札幌市社会福祉総合センター 3F
 健生北海道：健食塾・笑ヨガ・玉すだれ等
 企画検討中

*ミニ演奏会・介護ロボット・福祉用具体験
 もあります。

福祉センタ 1F 「健食塾の相談コーナー」
 健康・栄養・よろず相談
 日時：10/18・19 11/7 12/5・19 1/17・30
 時間：9:30～15:00
 ADの皆さんサポートをお願いします。

健食塾 (年間予定)

10/21 (土) 13:30 場所：星園
 セミナー「発行食品はエライ」
 試食：酒・麺・プリン 費用：¥800

12/9 (土) 10:00～14:00 場所未定
 料理実習「忘年会ランチ」費用：¥1800
 サアお料理作り、美味しく食べる年忘れ
 申込：健生北海道 ☎FAX211-4416
 塾長 堤 秀子 080-3234-4416

もみじ台

生き活き塾

～塾コーディネーター渡邊一栄～

11/21 「笑いヨガ教室」 堀田幸男
 13:30～15:30 2F 大ホール
 100名

3/6・3/27・
 「食べることは生きること」 堤秀子
 13:30～16:00 2F 調理実習室
 限定24名

連続講座年間スケジュール
 ◆対象：どなたでも
 ◆参加費：各回 300 円
 但し調理は材料込み 1500 円
 申込・問い合わせ：
 もみじ台管理センター
 TEL011-897-7431

「アウトドア・らぶ」

9/23 (土) 7:45 JR札幌西改札集合
 「JRウォーキング」1日散歩券¥2260
 赤い向日葵とぬくもりの湯 申込前日可

10/14 (土) 10:00 奥井ギャラリー
 「藻岩山森林軽ウォーク」参加者均等割
 きのこともみじ鍋 申込10/10

11/4 (土) 10:00 2条市場傍創成川公園
 「20周年記念タウンウォーク狸小路」
 事務所開き予定 ¥500
 上記3件 連絡申込大橋：09095276863
 ☎FAX 011-613-6726



***** 健生北海道・事務局だより *****

1. 健生北海道 20周年イベントについて

・「創立20年記念=講演とライブ」が、8月2日(水) 時計台ホールにて開催されました。記念講演のほか、演芸もたくさん披露され、大盛況でした。一般のお客さんの他、健生OBもたくさん見え、懐かしい仲間との再会励ましに笑顔が広がりました。

2. 「福祉用具機器 in 札幌」について

・11月17・18日札幌市社会福祉総合センターで「福祉用具機器 in 札幌」が開催されます。健生北海道は3階での企画を担当します。内容は現在検討中です。詳細は決まり次第お知らせします。

3. 運営委員の見直しについて

・運営委員の見直しが行われました。8月17日以降の運営委員は以下のとおりです。
渡邊一栄、石川義勝、中川和彦、大柳陽紀、大橋真樹、北山公子、崎野康智、鍋山敏文、石崎正子

4. 健生北海道事務所の移転について

・健生北海道の事務所は、11月1日から移転します。当会の財政状況はよくなく、養成講座の見直し、出前講座等の事業展開、賛助会員の増員など進めてきました。また事務所家賃は支出の大半をしめており財政を圧迫していました。この現状から、渡辺代表が個人使用している事務所を提供したいとの申出を受け、現在の3分の1の経費でお借りすることになりました。新事務所の住所は以下の通りです。

〒064-0801 札幌市中央区南1条西28丁目1-6 祐輝ビル302号
(*最寄駅は地下鉄東西線「円山公園駅」)

・事務所移転に伴い、備品など整理処分いたしますので、現在の墨園事務所に個人やサークルの物品を置いている方は恐れ入りますが、9月30日までに引き取りください。

★★メールリストにご参加ください★★

・会員向け一斉通信ができるメールリストにご参加ください。希望者は事務局あてにメールでご連絡ください。事務局のアドレスは jimu@kensei-hok.com

健生★情報BOX

★会員のみなさまの生きがい活動を紹介するコーナーです。活動案内・募集・地域サロン紹介・ボランティアで手伝ってなど応援しましょう。情報おまちしています。FAX 011(557)0555(斎藤)

★健生・おはこ会

シニアのしゃべり場ちゃっと

○日時：10月7日(土) 12月9日(土) 14~16時
○場所：エルプラザ4F 中研修室
(札幌市北区北8条西3丁目エルプラザ)
○内容：主催おはこ会は結成10年を迎えました。おしゃべりは元気の源。笑顔で自由なおしゃべりを楽しみましょう。
○参加費：500円(茶菓代を含む)
○申し込み：☎090-9262-0314(川村)

笑っ・チャオ会(発表)

○日時：毎月第4木曜 10時~11時半
○場所：市営住宅発表集会所(西区発表12条5丁目)
○参加費：500円(会場費・印刷代費)
動きやすい服装と飲み物をご用意下さい。
リーダー 堀田幸男
○連絡先：☎090-1383-6238(前田妙子)

エノシカと森林~なるほど森林ツアー

○日時：9月30日(土)~10月1日(日) 宿泊
○場所：道民の森(神居尻地区)
○参加費：高校生以上3500円、小中学生1000円
未就学児無料。(宿泊料・夜食・朝食含)
○連絡先：☎090-9524-1232(水沢)

★松田順治さんよりのご案内

「笑いヨガ」みんなで笑って楽しく健康!

○日時：毎月第2第4木曜 18時半~20時
○場所：墨山創作舞踊研究所
(豊平区平岸3条16丁目1-22)
○内容：笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操(動きやすい服装と飲み物持参ください)
○参加費：500円(会場費・通信費)
○連絡先：「札幌笑いヨガクラブ」(松田)
FAX821-9812 ☎090-3770-2191
E-mail juntoyohira@ezweb.ne.jp

第一回 INAZO サミット in 札幌

○日時：11月25日(土) 13時半~17時
○場所：札幌プリンスホテル国際館パミール3階
(札幌市中央区南3条西11 地下鉄東西線西11丁目徒歩6分)
○内容：国内外で新渡戸稲造博士に関連する活動や研究をされている方々、市民200人が平和の架け橋の志を深める円卓のパーティです。
遠友みらい塾塾長 寺島実郎講演(13時半~14時半)
各地各団体の紹介(14時半~17時)懇親会(17時半~19時)
○参加費：2000円 *懇親会参加別途 6000円
○主催：一般社団法人「新渡戸稲造と札幌遠友夜学校を考える会(会長 秋山孝二)
○問合せ：☎090-9527-6863(大橋)

松川あっちゃんの笑いヨガクラブ

★笑いヨガクラブ~和ハハの会(いわなび)

○日時：第一日曜・第三日曜 13時半~
○場所：岩見沢市生涯学習センターいわなび
(岩見沢市4条西1丁目3番地4 ☎0126-24-2333)
○会費：600円

★あっちゃんのウクレレ講座(いわなび)

○日時：10月8日(日)
○問合せ・申込：☎090-3897-1797(松川)

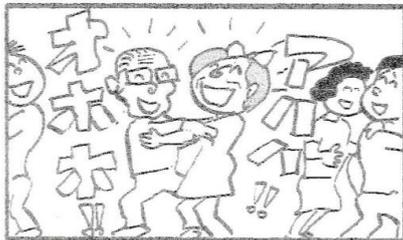
寄付金コーナー

～ありがとうございます～
 この寄付金コーナーは会員の皆様から寄せられたご厚意を掲載いたします(敬称省略)

8/10 中川和彦 プリンター一式
 8/17 渡邊一栄 3,000円
 8/17 木野敏子 5,000円
 8/30 中川和彦 10,000円
 9/9 官岸和子・三宅洋一 500円

二幕目の人生

失われた笑い くにた ようじ



編◆集◆後◆記◆

健生20年とは、産声を上げた赤ちゃんが成人になるまでの長い年月です。時計台の式典では、その様々な諸先輩の苦勞の一旦を垣間見ることができました。

さて腹が減っては戦はできぬという諺がありますが、健生北海道の財政は厳しい中にあります。

そこで、健生20式典の様子を映したビデオを有料にして、少しでも健生を潤させようと運営委員会で話し合いました。その節はよろしくお願ひします。

(國田 洋治)

★事務所移転します

事務所所在地 (現在)

〒064-0808
 札幌市中央区南8条西2丁目
 市民活動プラザ星園4階(405号室)
 一般社団法人
 健康いきがづくりアドバイザー
 北海道協議会
 電話・FAX 011-211-4416
 Email: jimur@kensei-hok.com
<http://www.kensei-hok.com>



11/1

新事務所所在地

〒064-0801
 札幌市中央区南1条西28丁目1-6
 祐興ビル302号
 (最寄駅東西線「円山公園駅」)

～お知らせとお願い～

次号会報83号発送日...12月15日13時
 原稿締切...11月25日
 発送お手伝い歓迎...Lプラザ2Fホール